МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Созоновская средняя общеобразовательная школа

Тюменского муниципального округа

РАССМОТРЕНА на МО
классных руководителей

Протокол №1 от
28.08.2026г.

УТВЕРЖДЕНА

Директором
Приказ от 02.09 2026
№152-ОД

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Гимнастика

для обучающихся 5-11 класса

Созоново 2026г.

Пояснительная записка

Программа внеурочная деятельность учащихся по гимнастике для 6-11 классов разработана и составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и ориентирована на использование по учебно-методическому комплекту:

- Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика. Пособие для учителей и методистов. ФГОС: Кузнецов, Колодницкий, Просвещение, 2014

Гимнастика 102 ч. в год из расчёта 3 часа в неделю.

Результаты освоения внеурочной деятельности

Результаты освоения программного материала по гимнастике во внеурочной деятельности оцениваются по трем уровням и представлены предметными, личностными и метапредметными результатами.

Предметные результаты

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий гимнастикой.

Область познавательной культуры:

- знания о здоровом образе жизни,его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек;
- знания по истории и развитию гимнастики и олимпийского движения;

Область нравственной культуры:

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий гимнастикой;

Область трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

Область эстетической культуры:

- способность организовывать занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения и режимы нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

Область коммуникативной культуры:

- способность формулировать цели и задачи занятий гимнастикой, доступно излагать знания о гимнастике.

Личностные результаты

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям гимнастикой, накоплении необходимых знаний, в умении использовать ценности гимнастики для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Область познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

Область нравственной культуры:

способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;

Область трудовой культуры:

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям;

Область эстетической культуры:

- правильная осанка, умение её длительно сохранять при разнообразных формах движения;
- культура движения, умение передвигаться красиво , легко и непринужденно;

Область коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и

взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Область познавательной культуры:

- понимание гимнастики как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации;

Область нравственной культуры:

- проявление осознанной дисциплинированности, готовность отстаивать собственные позиции
- отвечать за результаты собственной деятельности;

Область трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;

Область эстетической культуры:

- восприятие спортивно-оздоровительного мероприятия как культурно-массового зрелищного мероприятия
- проявление адекватных норм поведения;

Область коммуникативной культуры:

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

Учащийся должен:

Знать/понимать:

– основные виды гимнастики;
– терминологию и основы знаний по спортивной акробатике;
– форму организации и проведения соревнований по спортивной акробатике, правила проведения соревнований;
– значение акробатики как вида спорта в повседневной жизни.

Уметь:

– выполнять простые и сложные акробатические элементы;
- выполнять строевые команды и упражнения, направленные на повышение уровня общей физической подготовки; выполнять упражнения, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки и на развитие физических качеств;
– выполнять упражнения групповой акробатики, сотрудничать и взаимодействовать в парах и тройках;
- выполнять готовые акробатические этюды и составлять их самостоятельно, реализуя тем самым свой творческий потенциал;
- свободно чувствовать себя во время выступления на сцене, акробатической дорожке, не зависимо от количества зрителей, качества покрытия и освещения.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:
–для укрепления здоровья и повышения уровня физического развития и физической подготовленности;
– реализации творческого потенциала.
Раздел «Теоретическая подготовка»:
обучающиеся должны знать:
- технику безопасности на занятиях спортивной акробатикой;
- влияние занятий акробатикой на формирование организма человека;
- основные понятия и терминологию акробатики.

уметь:
- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно применять терминологию спортивной акробатики.

обучающиеся должны знать:
- историю образования и развития спортивной акробатики;
- правила личной и общественной гигиены.

уметь:
- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- правильно применять терминологию спортивной акробатики.
- правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему;
- правила осуществления медицинского контроля и самоконтроля на занятиях спортивной акробатикой.

уметь:
- использовать теоретические знания в практической деятельности;
- оказывать первую доврачебную помощь в различных ситуациях.

Раздел «Строевая подготовка»:
обучающиеся должны знать:
команды построений в колонну по одному, в шеренгу по одному;
- команды расчетов по порядку, на первый – второй, по три и т.д.

уметь:
- строиться по команде в колонну и в шеренгу по одному;
- рассчитываться по порядку и по счетам.

К концу второго года обучения
- команды равнений;
- команды смыкания и размыкания.

уметь:
- равняться на заданный ориентир по команде;
- выполнять смыкания и размыкания в шеренге.

К концу третьего года обучения обучающиеся должны знать:
-

- команды поворотов на право, на лево, кругом;
- команды перестроений в колонны и шеренги по два, по три и т.д.

уметь:

- выполнять повороты в строю;
- перестраиваться в колонны и шеренги по два, по три и т.д.

Раздел «Общая физическая подготовка»:

обучающиеся должны знать:

- технику выполнения упражнений направленных на развитие гибкости;
- технику выполнения упражнений направленных на развитие силы;
- технику выполнения упражнений направленных на развитие ловкости;
- технику выполнения упражнений направленных на развитие скоростно-силовых способностей;
-
- технику выполнения упражнений направленных на развитие выносливости;
- технику выполнения упражнений направленных на развитие быстроты.

уметь:

- выполнять упражнения направленные на развитие гибкости;
- выполнять упражнения направленные на развитие силы;
- выполнять упражнения направленные на развитие ловкости;
- выполнять упражнения направленные на развитие скоростно-силовых способностей;
- выполнять упражнения направленные на развитие выносливости;
- выполнять упражнения направленные на развитие быстроты.

Раздел «Подготовка на гимнастических снарядах»:

обучающиеся должны знать:

-
- Подход отход к снаряду;
- Соскок со снаряда;
- Хваты на снарядах;
- Какие физические качества можно развить на гимнастических снарядах.

уметь:

-
- Выполнять простейшие элементы на снарядах;
- Использовать различные хваты на снарядах;
- Использовать снаряды для развития физических показателей;

Раздел «Акробатическая подготовка»:

обучающиеся должны знать:

-
- технику выполнения равновесия «Ласточка» и бокового равновесия;

- технику выполнения моста и его вариантов;
- технику выполнения кувырка вперед и его вариантов;
- технику выполнения стойки на лопатках и ее вариантов;
- технику выполнения прыжков «Козлик», «Ножницы» и подбивного;
- технику выполнения шпагата и его вариантов.

уметь:

-
- выполнять простые акробатические равновесия («Ласточку» и боковое);
- выполнять простые акробатические прыжки («Козлик», «Ножницы» и подбивной);
- выполнять кувырок вперед в различных вариантах;
- выполнять мост и его варианты;
- выполнять стойку на лопатках;
- выполнять все варианты шпагата.

Содержание занятий

Теоретическая часть:

1. Правила поведения в спортивном зале.
2. Правила пользования спортивным инвентарем.
3. Гигиена спортсмена.
4. Терминология акробатических упражнений.
5. Самоконтроль.
6. Правила поведения в спортивном зале.
7. Правила пользования спортивным инвентарём.
8. Гигиена спортсмена.
9. Терминология акробатических упражнением.
10. Самоконтроль.

Практическая часть:

11. Общая физическая подготовка (строевые упражнения, общеразвивающие упражнения для рук, шеи, туловища)
12. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития гибкости, силы, выносливости, ловкости, координации движений; упражнения, способствующие развития равновесия, скорости реакции; упражнения на ориентировку в пространстве, на развитие чувства ритма и др.).
13. Изучение и совершенствование техники акробатических упражнений («мостик», «рыбка», «корзинка», равновесие на одной ноге; стойки на лопатках, на голове и руках; перекаты вперед и назад, кувырки, переворот боком («колесо»); упражнения в парах и др.).
14. Участие в соревнованиях внутри группы.
15. Контрольные испытания по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Программный материал для практических занятий.

Примерное распределение учебной нагрузки для детей первого года обучения.

Основной формой организации занятий с детьми является урок с четко выдержанными частями, а главным методом проведения занятий должен быть игровой.

Элементы игры практически могут входить во все части урока. Элементы игры вполне уместны даже во время проведения подготовительной части. Где на этом этапе подготовки, помимо ее традиционных задач. Ставятся и учебные – воспитать правильную осанку, научить ходить и выполнять основные команды, четко и красиво исполнять принятые в гимнастике и хореографии основные положения, привить навыки коллективного, согласованного выполнения гимнастических упражнений под счет и музыкальное сопровождение.

1.Построения, перестроения: в шеренгу по росту, в колонну; нахождение своего места в колонне и в шеренге; размыкание и смыкание приставным шагом на вытянутые руки вперед и в стороны; повороты переступанием;

2. Ходьба: на носках; на пятках; на наружном своде стопы; по кругу; с ускорение и замедлением; приставным шагом вперед и назад; С высоким поднимание бедра; мелким и широким шагом; спиной вперед; в чередовании с ползанием; в полуприсяде, в присяде;

3. Бег: на носках; с высоким подниманием бедра; мелким и широким шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; «змейкой»; боком;

4.ОРУ:
а) для головы (вверх, вниз, повороты в сторону, наклоны)
б) для рук (однонаправленные и поочередные вверх-вниз, смена рук, махи рук вперед-назад и перед собой, вращения одновременные двумя руками вперед-назад, сжимание-разжимание пальцев, вращение кистей рук);
в) для ног (приседания, подскоки на месте);
г) для туловища (повороты, наклоны вправо, влево, вперед).
5.ОВД:
а) упр. в равновесии: ходьба по скамейке(широкой, узкой) с носка, на носках, боком приставным шагом, спиной вперед, с высоким подниманием колен.
б) упр. в висах: висы различным хватом; вис на одной руке поочередно; небольшое размахивание;
в) прыжки: на двух ногах, на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в сторону; с поворотом кругом; через невысокое препятствие; с небольшой высоты, с отскоком; на небольшую возвышенность; из глубокого приседа; вверх и в движении; в длину с места; с мячом, зажатым между ног.
г) ползание, лазание: ползание на четвереньках по прямой, по наклонной скамейке; по гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь руками; лазание по гимнастической стенке произвольным способом и переход с пролета приставным шагом.
д) перекаты: боком с прямым телом, в группировке; в группировке вперед-назад.

На этом этапе решаются следующие основные задачи:

- Изучение индивидуальных особенностей детей: их задатков, склонностей, способностей, интересов, особенностей характера и других индивидуальных свойств формирующейся личности;
- Повышение общей физической подготовленности как фундамента для успешного овладения сложными гимнастическими упражнениями.
- Повышение специальной физической подготовленности с целью развития способностей гимнаста.
  Имевший место игровой, подчас развлекательный характер занятий все более вытесняется серьезными целенаправленными тренировками. Гимнасты приучаются работать самостоятельно, помогать друг другу.
  Однако игровой метод проведения занятий – эстафеты и игры, различные формы соревнований – по-прежнему занимают большое место в учебно-тренировочном процессе, но они в большей мере подчинены частным задачам обучения и совершенствования различных сторон подготовки.
  Теоретический раздел на этом этапе занятий предполагает рассмотрение следующей тематики:

1. Правила личной гигиены.
2. Навыки систематического контроля за состоянием мест занятий.
3. Простейшая терминология гимнастических упражнений, общеразвивающих упражнений.
4. Правила поведения в гимнастическом зале.
5. Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой.

Общая физическая подготовка на данном этапе направлена на создание благоприятных общих основ для занятий спортом, в частности гимнастикой. ОФП включает следующие средства: разновидности ходьбы: на носках, на пятках, с высоким подниманием бедра, скрестным и приставным шагом, в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед; бег: обычный, на носках, высоко поднимая бедро, боком приставным шагом, спиной вперед, с ускорением, со сменой направлений;

строевые упражнения: выполнения команд «равняйсь, «смирно», «вольно». Повороты направо, налево, кругом. Построения и перестроения. Размыкание и смыкание.

Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№	Тема занятия	Кл-во уроков	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Правила техники безопасности при занятиях в гимнастическом зале. Стр. упр. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост, переворот в сторону, стойка на руках. Лазанье по канату.	1	стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка; - формировать умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
2	Причины травматизма. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Опорный прыжок через гимнастический козёл.	1	
3	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастический козёл.	4	
4	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	
5	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на	3	

	лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		
6	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.	4	воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности;
7	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	
8	Виды помощи при выполнении гимнастических упр. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Опорный прыжок через гимнастического козла.	3	приобретение школьниками новых социальных знаний о здоровом образе жизни, профилактике отклонений в состоянии здоровья;
9	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.	4	
10	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	
11	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев,	3	воспитание уверенности, выдержки и самостоятельности, привычки вести здоровый образ жизни, формирование активности, взаимопомощи, навыков

	мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		самоконтроля.
12	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	
13	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности
14	Значение физ. Упр. для укрепления здоровья и формирования правильной осанки. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.	3	
15	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.	4	
16	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	
17	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на	3	

	лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни.
18	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.	3	
19	Знание о физической культуре. Правила техники безопасности при занятиях гимнастикой. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату.	3	
20	Значение терминологии элементов. Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.	3	Воспитывать у детей чувство коллективизма, товарищества, смелости
21	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.	3	
22	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	
23	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические	3	

	комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.		Развивать восприятие, внимание, воображение, память, мышление, начальные формы волевого управления поведением. Воспитать уважительное отношение в игре к противнику.
24	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.	3	
25	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	
26	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Бревно: передвижение шагом, на носках, повороты, упор присев, махи, соскок.	3	
27	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.	3	
28	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	

29	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.	3	воспитание уверенности, выдержки и самостоятельности, привычки вести здоровый образ жизни, формирование активности, взаимопомощи, навыков самоконтроля.
30	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастический козёл.	3	
31	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат.	3	
32	Выполнение стр. команд. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Лазание по канату. Опорный прыжок через гимнастический козёл.	3	Воспитывать у детей чувство коллективизма, товарищества, смелости
33	Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на лопатках в полушпогат. Опорный прыжок через гимнастического козла.	3	
34	Перекладина: подтягивание, висы. Акробатика: кувырок вперёд; стойка на лопатках, мост. Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, мост из положения лёжа, стойка на	3	

	лопатках в полушпогат.		